

One Day Workshop on Importance of Yoga in Indian Culture

दिनांक 29 मई 2023 को हिंदू कन्या महाविद्यालय के संस्कृत विभाग द्वारा गुरुकुल विद्यापीठ विद्यालय, पांडू पिंडारा में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन संस्कृत विभाग की प्राध्यापिका डॉक्टर सीमा शर्मा के द्वारा किया गया, जिसका विषय "भारतीय संस्कृति में योग का महत्व" रहा। उन्होंने विधार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में योग का विशेष स्थान है। पातञ्जली योग सूत्र में अष्टांग योग के विषय में विस्तार पूर्वक बताया गया है। आधुनिक युग में बच्चे पिज्जा बर्गर इत्यादि का सेवन अत्यधिक करते हैं और शारीरिक गतिविधियां कम करते हैं, जिसके कारण वे मोटापे से ग्रस्त होते जा रहे हैं। अतः हम सब को अपनी आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ रखने के लिए उन्हें प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए ताकि उन्हें बीमारियों से बचाया जा सके। किसी ने ठीक ही कहा है "करो योग रहो निरोग"।

Glimpses of the Event



‘करो योग रहो निरोग’ एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन
जिंद 29 मई (मिठल): हिंदू कन्या महाविद्यालय के संस्कृत विभाग द्वारा गुरुकुल विद्यापीठ विद्यालय, पांडू पिंडारा में 1 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन संस्कृत विभाग की प्राध्यापिका डा. सीमा शर्मा के द्वारा किया गया, जिसका विषय “ भारतीय संस्कृति में योग का महत्व ” रहा।
उन्होंने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय संस्कृति में योग का विशेष स्थान है। परंजलि योग सूत्र में अष्टांग योग के विषय में विस्तार पूर्वक बताया गया है। आधुनिक युग में बढ़ते पिज्जा, बर्गर इत्यादि का सेवन अत्यधिक करते हैं और शारीरिक गतिविधियां कम करते हैं, जिसके कारण वे मोटापे से ग्रस्त होते जा रहे हैं। अतः हम सब को अपनी आने वाली पीढ़ी को स्वस्थ रखने के लिए उन्हें प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए ताकि उन्हें बीमारियों से बचाया जा सके। किसी ने टीक ही कहा है ‘करो योग रहो निरोग’।